

アフタービクス



きれいなお母さんでいたい！！

お産で歪んだ「骨盤」、緩んだ「骨盤低筋群」を締める骨盤周辺の筋

肉のストレッチを専門講師のアドバイスでいきいき美しく！！

満1歳までのお子さんと一緒に参加できます。



7月23日(木)

PM 2:30~3:15

予約は **7月9日~PM 1:00より**

先着10名様まで お電話下さい。

講師 **白藤あかね**

日本マタニティービクス協会認定
アフタービクスインストラクター



ベビーカーでお越しの際は、所定の位置に置いていただきますよう
ご協力お願いいたします。

北花田こども園
072-255-5400